

12月週替わりレッスン

日程		レッスン時間	レッスン名	担当インストラクター
水曜日				
12/3	(水)	19：00～19：30	ファンクショナルストレッチ	久高
12/10	(水)		体幹ストレッチ	SAEMI
12/17	(水)		LesMills Core30	HIRO
12/24	(水)		ファンクショナルストレッチ	久高
木曜日				
12/4	(木)	20：30～21：30	BODYATTACK	塚越
12/11	(木)			塚越
12/18	(木)			ノースタッフ
12/25	(木)			三橋
金曜日				
12/5	(金)	20：50～21：50	BODYJAM	SACHIE
12/12	(金)		BODYJAM	RIKI
12/19	(金)		BODYJAM	RIKI
12/26	(金)		BODYJAM	SACHIE